

えのもとだより



睡眠時無呼吸症候群(SAS)をご存じですか？

最近ではテレビや雑誌などで取り上げられる機会も増え、この病気の名前は大変広く知られるようになりました。しかしながら、どんな症状なのか？無呼吸が体にどんな悪影響を及ぼすのか？検査は？治療方法は？など、まだまだご存じない方も多いため、そこで今回はこの病気の事、当院で出来る検査や治療を紹介致します。

● 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群(以下SAS)とは、睡眠中に本人がまったく無意識のうちに上気道がふさがって幾度となく呼吸がとまってしまふ病気です。医学的には、「10秒以上の無呼吸が、1時間中に5回以上生じる病態」と定義されています。無呼吸の回数が5回～15回＝軽症、15回～30回＝中等症、それ以上は重症の「SAS」と判定されます。

そしてその大半は「閉塞型SAS」と言われるものです。

● 「閉塞型SAS」の特徴

「ガーッ、ガーッ」と大きないびきをかいていると思うと、突然呼吸が止まってしまいます。その状態がしばらく続いた後、苦しさに耐えられずに再び呼吸をはじめ、また「ガーッ」と大きないびきをかきます。これを睡眠中に何度も繰り返します。



● 「閉塞型SAS」を放っておくとどうなるのか？－合併症について－

急性期の危険性 ⇒ 日中の過度な眠気、交通事故、起床時の頭痛、集中力/記憶力の低下など

慢性期の危険性 ⇒ 高血圧、糖尿病、心不全、心血管障害、脳梗塞、夜間突然死、認知障害などの症状

特に交通事故率は健常者の7倍も高く！これら合併症と合わせ、

中等度以上のSAS有病者は未治療の場合、なんと8年後の

生存率が63%！という驚くべき調査結果も報告されています。



【まとめ】

このように、まさに「万病の素」とも言える睡眠時無呼吸症候群ですが、現代では確立された検査や治療の方法があります。正しい治療を行えば、合併症の危険性は健常者と同じ位まで改善されると様々な論文で発表されています。

ご自身や周辺の方が上記の症状に当てはまる方は、SAS専門の呼吸器内科(1、2、4週土曜日)がありますので是非一度お気軽にお問い合わせください。

裏面では実際の検査と治療を紹介しています。是非ご覧ください。

① 検査手順

問診・日中の眠気の調査

SASの四大症状である「いびきの度合い・大きさ、無呼吸の有無、肥満傾向、日中の眠気」について問診を行います。さらに血圧、血液検査などメタボリック症候群の疑いも考慮します。

スクリーニング（精密検査が必要か否かを判断します）

「簡易式ポリグラフ」を用いて無呼吸の有無、動脈血の酸素量等を測定します。この検査は小型で簡単なので、自宅へ持ち帰り行って頂きます。

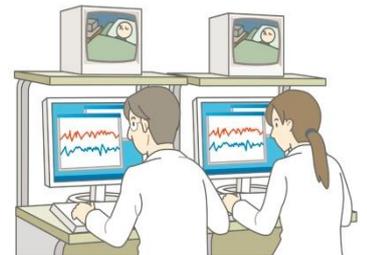
確定診断（精密型 PSG 検査）※必要な方のみ

精密検査が必要と判断された場合は、さらに病院で一晩かけて本格的な PSG 検査（終夜睡眠ポリグラフ）を行います。PSG 検査は、体に様々なセンサーをつけて、呼吸の状態のみならず、睡眠の質なども含めて、あなたの眠りを医学的に判断します。検査結果より最適な治療（経過観察の場合もある）に移ります。

治療

② 治療方法

診断の結果、治療が必要と判断された場合は、
当院は**最も効果的な治療法のCPAP（シーパップ＝経鼻持続陽圧呼吸療法）**による治療を行っています。



CPAP療法とは？（持続陽圧呼吸療法）

装置からホース・マスクを介し、気道に一定の空気（圧）を送り空気の通り道を塞がらないようにする方法です。対症療法（めがねと同じ）

月1回の受診により、病院から借りることができます。

費用は**5,000円程度**です。（自己負担率3割の場合）



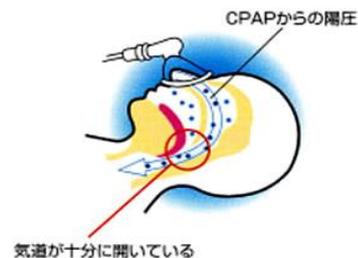
CPAP装着の様子



気道が開いておらず
呼吸が困難な状態(無呼吸)



マスクからの陽圧により
気道を広げ呼吸が楽にできます



CPAPを使用すると、個人差もありますが劇的に効果があらわれます。具体的には良く眠れる、朝がすっきりする、夜間トイレに行かなくなった、仕事に身が入る等です。この治療法は、めがねと同じで根治させる事は出来ませんが、継続的に使用することで合併症の発生を予防することができます。